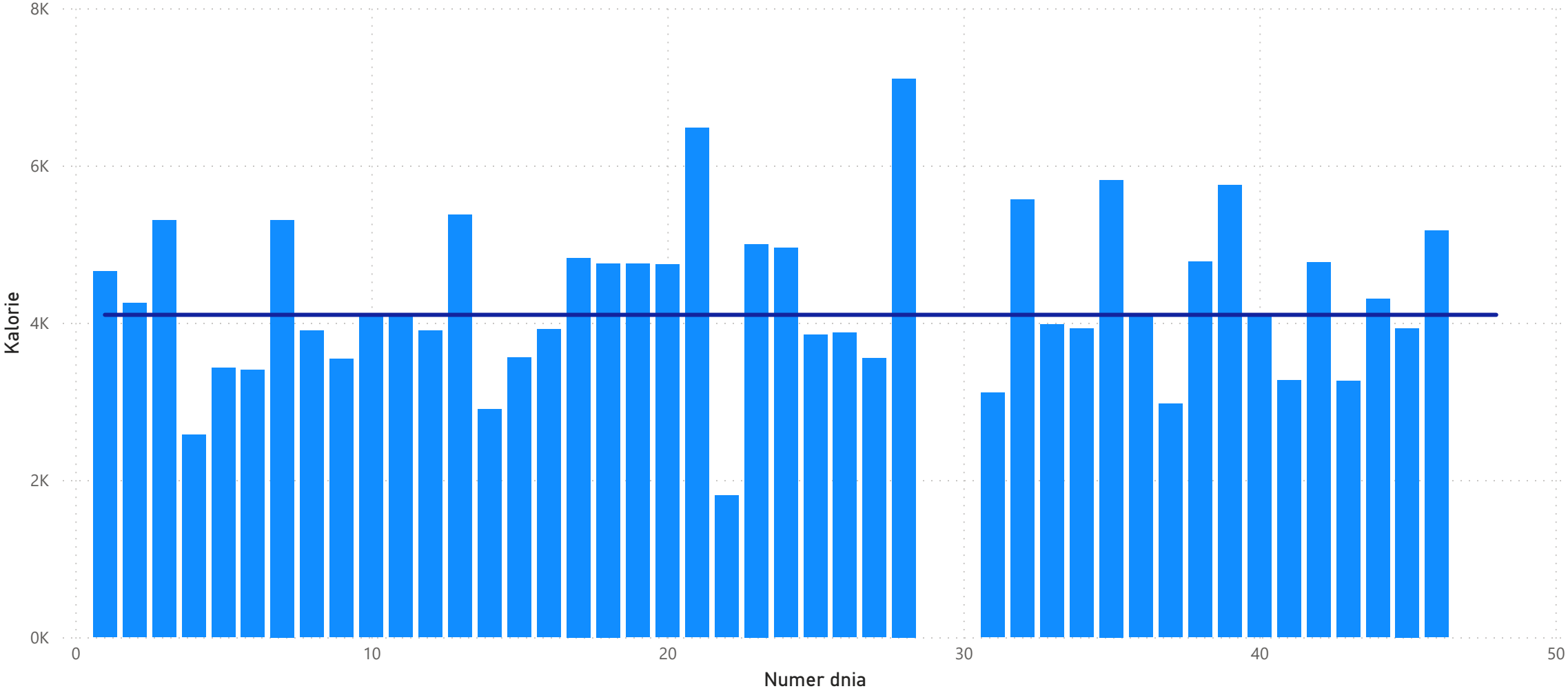


Zgodnie z prośbą pani magister, prowadzę dziennik. Wyregulowałem godziny odżywiania. Nieco przytyłem, ale liczba napadów objadania drastycznie się zmniejszyła. Generalnie wciskam jedzenie o określonych porach, tak żeby uspokoić organizm. Wychodzę z cykli głodówka/podkorek. Prowadzenie tego dziennika jest dla mnie mega wyczerpujące. Zgodnie z wiedzą naukową, najtrudniejszy krok, jest tym decydującym. Problem najwyraźniej leży głównie w motywacji. Musiałem także odświeżyć wiedzę o bilansowaniu posiłków.

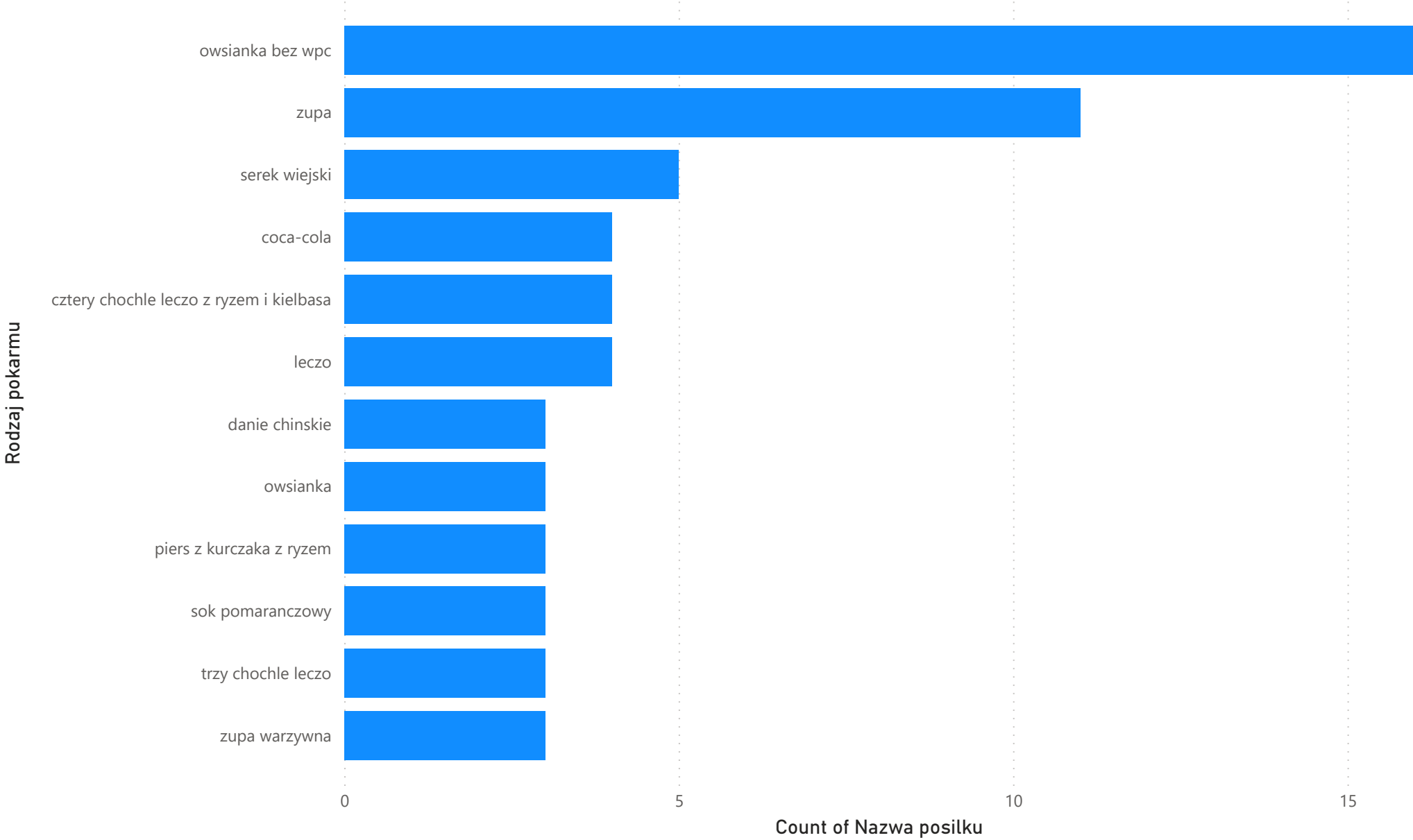
Numer dnia	Data	Godzina	Nazwa posilku	Rodzaj pokarmu	Kalorie	Miara	Kontekst	Kalorie (Suma)	Kalorie (Średnio)
1	18.01.2023	10:46:00	II śniadanie, przekaska	trzy chochle zupy (10 gram kaszy, 70 gram warzyw mrożonych, 3 ml oliwy) kawa z mlekiem i słodzikiem (50 ml)	200,00	kcal	pierwszy posiłek, mam smaki na więcej ale na razie nie jem czekam do obiadu, zupa oczywiście na kostce rosolowej knorr, zrobiłem porządkę doprawdziłem się do użytku zaraz będę szukał pracy	4650	4650
1	18.01.2023	16:40:00	Przekaska	Cztery chochle zupy, jeden pieróg	250,00	kcal	konczę pracę, dobrze mi idzie, wkreciłem się na obroty	4650	4650
1	18.01.2023	07:00:00	śniadanie	owsianka bez wpc 50gram płatków owsianych 60gram bakali słonecznik, orzechy, siemielniane, rodzynki kawa z mlekiem (50 ml)	500,00	kcal	po przebudzeniu, długo leżałem w łóżku czytałem artykuły branżowe na rozgrzewkę	4650	4650
1	18.01.2023	13:51:00	Obiad	cztery chochle chilli con carne, kawa z mlekiem 50 ml	900,00	kcal	obiad głodny już byłem	4650	4650
1	18.01.2023	18:42:00	kolacja	cztery chochle chilli con karne, 100 mg kofeiny w tabletkę	900,00	kcal	zaraz idę na siłownię, zrobiłem wszystko co chciałem	4650	4650
1	18.01.2023	21:32:00	wieczorna przekaska	jem trzy chochle chiili con carn, jem jeszcze buraki bo mam mega głody, robię kluski śląskie, ale już ich nie jem, przynajmniej na razie, zjadłem jeszcze 400 gram klsuek i dwie chochle	1 900,00	kcal	jest wieczór nic nie robię oglądam film o otyłości, jestem głodny mam smaki, nosi mnie. Czuje pustkę emocjonalną. Po zjedzeniu poczułem dużą ulgę. Jest godzina 9:51 byłem na siłowni a ja dałem mam flaki pełne, czuję że przytyłem.	4650	4650
2	19.01.2023	06:00:00	śniadanie	serek wiejski	200,00	kcal	wczoraj się najadłem stresowo, nie chce mi się jeść	4250	4250
2	19.01.2023	10:40:00	II śniadanie, przekaska	20 gram węglowodanów po treningu jako izotonik żeby się woda lepiej wchłaniała cztery chochle zupy (15 gram kaszy, 100 gram warzyw mrożonych, 5 ml oliwy)	300,00	kcal	jestem po treningu, dziś poszedłem rano na siłownię, bo umawiam rozmowy o pracę, a na wieczór mam plany	4250	4250
2	19.01.2023	16:00:00	Przekaska	cztery chochle zupki warzywnej	300,00	kcal	(nie podano)	4250	4250
Total								1141407	4101

Średnia liczba kalorii

Kalorie Kalorie Średnio



Wykres słupkowy najczęstszych posiłków



[illegible]

